PROBLEME METODICE ALE PERIOADEI PREGĂTITOARE

de ION ȘICLOVAN, ION VOICA ȘI VICTOR STĂNCULESCU

Lucrările de specialitate oferă antrenorilor posibilitatea să se documenteze în privința tuturor problemelor privind perioada pregătitoare.

De aceea, vom trata selectiv numai cîteva dintre ele, convinși că rămîn unele aspecte care așteaptă contribuții și completări ulterioare.

Trebuie să precizăm mai întîi că interpretarea celor două perioade pregătitoare, prima (ianuarie—februarie) și a doua (iulie—august) trebuie efectuată diferit, deoarece condițiile climaterice, durata și situația lor în ciclul anual le conferă la noi în țară altă structură, alte sarcini etc. Denumirea „de vară" și „de iarnă" ar sublinia deosebirile calitative, ar fi utilă de adoptat în metodica pregătirii fotbaliștilor.

Sarcinile perioadei pregătitoare de iarnă

Principalele sarcini ale acestei perioade, care începe în primele zile ale lunii ianuarie și durează pînă în a doua jumătate a lunii februarie, cînd se reiau jocurile de cupă și de campionat, sînt următoarele :

a. Creșterea treptată, pînă la un înalt nivel, a capacității de muncă a organismului, pe baza sporirii indicilor morfologici și funcționali ai acestuia.

b. Dezvoltarea și perfecționarea continuă a calităților fizice, precum și a unei mari varietăți de priceperi și deprinderi de mișcare, condiție pentru includerea corectă și eficace a elementelor și procedeelor tehnice în diversitatea acțiunilor tactice.

c. Concomitent cu consolidarea elementelor și procedeelor tehnice însușite în activitatea anterioară, să se adopte altele noi, dovedite a fi deosebit de eficiente în fotbalul modern, să fie perfecționată totodată capacitatea de aplicare a acestora la condițiile concrete ale jocului, pe baza concepției tactice a echipei respective.

d. Educarea încrederii în posibilitățile de afirmare ale echipei, cu atît mai mult cu cît în această perioadă, pe baza promovării copiilor și juniorilor mai ales, efectivul loturilor suferă unele modificări.

e. Realizarea tuturor sarcinilor instructiv-educative la nivelul cerințelor perioadei competiționale și, desigur, obținerea formei sportive.

Din analiza succintă a acestor sarcini rezultă că trăsăturile de bază ale acestei perioade sînt *acumularea și finisarea, pe toate planurile, de la indicii funcționali la cei tehnico-tactici.*

Pentru realizarea sarcinilor de mare răspundere ale acestei perioade, antrenorii trebuie să insiste asupra asigurării condițiilor corespunzătoare de lucru (săli și terenuri, echipament, cameră de baie etc.).

Dinamica repartizării componentelor antrenamentului în această perioadă depinde de mai mulți factori (starea timpului, gradul de pregătire a jucătorilor în concordanță cu activitatea desfășurată de fiecare în cadrul perioadei de odihnă activă, starea sănătății etc.). Deci, antrenorii trebuie să acționeze diferențiat, strict individualizat, corepunzător stadiului de pregătire și stării de sănătate a fiecărui jucător (concluziile controlului medical fiind indispensabile), precum și în concordanță cu sarcinile stabilite pentru această perioadă.

Diversitatea situațiilor întîlnite în organizarea pregătirii jucătorilor în practică nu exclude însă încadrarea în sistemul general al metodicii antrenamentului fotbaliștilor și în acest sens subliniem mai întîi necesitatea împărțirii acestei perioadei în două etape.

Particularitățile repartizării componentelor (factorilor) antrenamentului în prima etapă

În prima etapă (durata 3—4 săptămîni), ponderea componentelor antrenamentului (și nu succesiunea lor ca elemente de sine stătătoare) este următoarea : *pregătirea fizică, pregătirea tehnică* și *pregătirea tactică.* Deci, programarea componentelor (factorilor) antrenamentului nu se face succesiv, fiecare ocupînd un loc exclusiv în anumite intervale ale pregătirii, ci *vor fi tratate simultan, dar diferențiat ca procentaj. Cu alte cuvinte, în ciclurile săptămînale vor fi cuprinși toți factorii antrenamentului, în procente variabile.*

La început, datorită utilizării în perioada odihnei active a eforturilor de intensități medii, precum și faptului că jucătorii au beneficiat de un anumit interval de concediu, capacitatea de muncă a organismului este mai scăzută. Este logic astfel să se acorde mai multă atenție creșterii indicilor pregătirii fizice, cu toate că printre mijloacele ciclului săptămînal sînt incluse elemente de tehnică și chiar acțiuni tactice.

Repartizarea componentelor în a doua etapă

Aceasta durează 3—4 săptămîni iar repartizarea factorilor antrenamentului în ciclurile săptămînale se va face în proporții corepunzătoare condițiilor concrete ale jocului. Deci, spre deosebire de prima etapă, unde exercițiile vizează un efect predominant analitic, necesar sporirii indicilor fiecărui factor al antrenamentului, în etapa secundă pregătirea jucătorilor capătă un caracter mai global, îmbinîndu-se în proporții specifice jocului tehnica, tactica și factorul fizic. Pe măsura apropierii jocurilor oficiale se va acorda o deosebită atenție pregătirii tactice și celei morale.

Particularitățile dozării efortului

În prima parte accentul cade asupra volumului efortului, iar în a doua asupra intensității. Rațiunea acestei alternări a componentelor efortului este determinată de faptul că în prima etapă accentul cade asupra sporirii indicilor pregătirii fotbaliștilor și sînt necesare repetări. În a doua, modelarea pregătirii jucătorilor în vederea obținerii formei sportive se realizează mai ales pe seama intensității efortului.

În primul și al doilea ciclu săptămînal al etapei întîia, volumul efortului crește treptat, intensitatea se menține la un nivel mediu, punctat din cînd în cînd cu eforturi de intensitate submaximală și chiar maximală (atît în privința prelucrării calităților fizice cît și a execuțiilor tehnice). În săptămînile următoare, tot pe baza unui volum de efort crescut, se vor programa în fiecare lecție un număr sporit de exerciții cu intensitate submaximală și maximală, de asemenea manieră încît spre sfîrșitul primei etape să se obțină în special un grad de pregătire fizică ridicat, drept bază pentru trecerea treptată la realizarea formei sportive.

În prima etapă a perioadei pregătitoare se vor programa, în special la echipele participante în campionatele republicane, antrenamente zilnice. În primul ciclu săptămînal, durata lor poate fi de 60—70 minute, iar în următoarele 90—120 de minute (a nu se uita recomandările făcute cu privire la intensitatea efortului).

Dacă pregătirea jucătorilor se face centralizat, încă din prima săptămînă se pot efectua două antrenamente pe zi (dimineața și după-amiază), ambele cu o durată de 60—70 de minute. În ciclurile săptămînale ale primei etape pot fi utilizate cu rezultate remarcabile complexe de exerciții executate prin procedeul „în circuit" și în mai mică măsură (fiind mult mai indicate în a doua etapă), complexe de exerciții după metoda „intervalelor".

Într-un număr viitor vom reveni cu referiri mai largi asupra acestor metode.

Între volumul și intensitatea efortului se statornicește un nou raport în a doua etapă

Cu cît ne apropiem de finalul etapei întîi, volumul de muncă scade, în schimb crește ponderea intensității. Această măsură este dictată de cerința ridicării gradului global de pregătire a jucătorilor (pe linia tuturor factorilor antrenamentului), premisă hotărîtoare pentru obținerea formei sportive. Sporirea ponderii intensității nu trebuie să determine neglijarea volumului de muncă al jucătorilor. De fapt, volumul scade inevitabil, mai ales pe seama reducerii numărului antrenamentelor săptămînale. De la antrenamente zilnice (și chiar de două ori pe zi), specifice primei etape, se trece la programarea a 5—6 lecții săptămînale, iar în final la 4—5, cu o durată medie de circa 100 de minute. Dar diminuarea volumului de muncă nu se referă la cantitatea de lucru mecanic din cuprinsul lecției, ci la încărcătura generală a efortului din această etapă. În cadrul lecțiilor, volumul de muncă trebuie interpretat într-o nouă relație a sa, denumită densitatea efortului, prin care se înțelege raportul dintre cantitatea de lucru și unitatea de timp în care se desfășoară aceasta. Prin urmare, numărul de repetări a exercițiilor cu caracter tehnico-tactic sau de pregătire fizică se menține crescut, fiind încadrat într-o unitate de timp bine precizată (4—6 plonjoane într-un minut ; 40 de șuturi la poartă reluînd mingi venite din centrări în 20 de minute etc.). Concomitent cu asigurarea densității efortului din antrenamente, trebuie să sporească și preocuparea pentru stabilirea intensității efortului, exprimată, de obicei, prin precizarea indicilor de efectuare a exercițiilor, față de capacitatea de muncă maximă a organismului (70—80—90% din capacitatea de viteză, de forță etc. a jucătorului). Deci, dacă trasul la poartă este programat de 20 de ori cu fiecare picior, dar se desfășoară în 40 de minute și numai cu 1/2 din indicii de viteză și de forță necesari în jocuri, se prea poate ca densitatea și intensitatea efortului să nu corespundă sarcinilor urmărite în această etapă.

Pentru asigurarea densității și intensității efortului în vederea obținerii indicilor necesari de pregătire precum și a formei sportive, *antrenorii trebuie să stabilească structuri de exerciții care să asigure perfecționarea tehnicii, a pregătirii fizice etc. în condițiile acțiunilor de joc.* Deci, cu deosebire în această etapă, se cere o riguroasă organizare a fiecărui exercițiu, o stabilire cît mai exactă a structurii sale, a numărului de repetări și a intensității execuției în concordanță cu efortul concret solicitat în jocuri. Reușita acestei măsuri mai implică și cunoașterea de către jucători a funcției fiecărui exercițiu programat, precum și efectuarea sa în condițiile create de antrenor.

Este necesară, de asemenea, crearea unui stereotip de pregătire corespunzătoare solicitărilor de efort tipice ciclurilor săptămînale din perioada competițională. Această obligație izvorăște din practica fotbalului modern, în care echipele sînt frecvent angrenate să susțină 3 jocuri în interval de o săptămînă. Jucătorii vor deveni apți pentru asemenea solicitări (3 vîrfuri de intensitate săptămînale) numai dacă ciclul de pregătire săptămînal va avea o astfel de structură (indiferent dacă la mijlocul săptămînii sînt sau nu programate jocuri oficiale). Antrenorii vor putea rezolva această cerință prin programarea, în cadrul ciclului săptămînal, miercuri sau joi, a unui antrenament „tare", constînd fie din susținerea unui joc bilateral cu temă, fie din exersarea unor acțiuni capabile să asigure solicitarea organismului la nivelul și structura efortului din jocurile oficiale.

Alternarea judicioasă a efortului cu odihna

Trebuie moderat volumul și cu deosebire intensitatea efortului în vederea obținerii unor indici optimi de adaptare a funcțiunilor organismului și a execuțiilor tehnice la cele mai tipice solicitări ale jocului. Pe baza studierii structurii acțiunilor de joc, precum și a efortului specific, specialiștii au ajuns la concluzia că pregătirea jucătorilor trebuie făcută mai ales pentru a face față unor eforturi intense, repetate de mai multe ori într-un joc, a căror durată oscilează între 10—45 secunde.

Ținînd seama că în etapa a doua a perioadei pregătitoare de iarnă, acest gen de eforturi are o legătură nemijlocită cu obținerea formei sportive, antrenorii trebuie să programeze numeroase exerciții cu structuri care solicită timp de cîteva zeci de secunde depunerea unor eforturi submaximale și maximale. Alternarea exersării acestora cu pauze de diferite mărimi constituie, așa cum rezultă din practica antrenamentului, cea mai indicată cale de obținere și menținere a formei sportive și trebuie să se bucure de întreaga atenție a antrenorilor. În a doua etapă a perioadei pregătitoare se recomandă deci utilizarea unor structuri de exerciții după procedeul „cu intervale".

Menționăm și imperativul alternării judicioase a efortului cu odihna în întreaga desfășurare a procesului de antrenament.

Privită în ansamblu, perioada pregătitoare de iarnă ne pare ca hotărîtoare pentru randamentul competițional al jucătorilor, competența și seriozitatea cu care e tratată fiind factorii determinanți ai reușitelor ulterioare.

Echipa Progresul București la primul antrenament în aer liber în 1967